30 августа, в сквере им. Колющенко состоялся XIII Южно-Уральский профилактический форум. В специальных шатрах здоровья каждый желающий мог получить консультации специалистов. Мероприятие было направлено на повышение образованности жителей Челябинской области в вопросах формирования здорового образа жизни, важности рациональной физической активности, профилактики хронических неинфекционных заболеваний.

Преподаватели и студенты кафедры общей психологии, психодиагностики и психологического консультирования приняли участие в работе зоны «Психологической разгрузки». Её посетителями стали различные слои населения: пожилые люди, люди среднего возраста, семьи с детьми, молодёжь, подростки.

Психоэмоциональные нагрузки могут становиться опасными для здоровья, если они своевременно не сменяются периодами расслабления и восстановления. В связи с этим было полезно напомнить жителям Челябинской области простые способы снятия напряжения: практиковать релаксацию, использовать дыхательные упражнения, физическую активность, найти занятия, которые радуют, использовать методы арт-терапии.

Специалистами-психологами  проводились профессиональные консультации по психологическому благополучию, были даны рекомендации по улучшению психологического здоровья личности и снятию стресса, предложены более углублённые психологические консультации в дальнейшем по решению личностных и профессиональных проблем. Студенты-психологи получили опыт практической работы.

Было очень приятно осознавать, что очередь желающих получить консультацию всё возрастала, ведь это значит,
что население Челябинской области заинтересовано в улучшении своего психологического здоровья, а психологи востребованы, играют большую роль в формировании здорового образа жизни, в решении вопросов психологического здоровья личности через оказание консультационной помощи.

Консультации проходили на свежем воздухе и все посетители шатра "Психологическая разгрузка" получили заряд положительной энергии и хорошего настроения.











